



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Bardzo czekoladowe babeczki z ciecierzycy



Bardzo czekoladowe babeczki z ciecierzycy

★★★★★ (4)

70 minut

4 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

652 kcal / 1 porcję (287 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

| | | | | | |
|---------------------------------------|----------------------------|-------------------------------|-------------------------------|----------------------------|----------------------|
| Kaloryczność 227.47 kcal 11.37% | Białko 7.27 g 14.54% | Węglowod. 18.28 g 6.77% | Tłuszcze 14.05 g 20.07% | Błonnik 0.84 g 3.36% | GDA 11.37% |
|---------------------------------------|----------------------------|-------------------------------|-------------------------------|----------------------------|----------------------|

Składniki

- Ciecierzycy z puszki - 800g (4 2/3 szklanki)
- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Masło orzechowe - 100g (5 łyżek stołowych)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 50g (5 łyżek stołowych)
- Syrop klonowy - 50g (10 łyżeczek)
- Kakao 16%, proszek - 40g (4 łyżki stołowe)
- Proszek do pieczenia - 4g (łyżeczka)
- Aromat waniliowy - 2g (1/2 łyżeczki)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Ciecierzycę przełóż na sito, odsącz i przepłucz pod bieżącą wodą. Następnie przełóż do sporej miski, dodaj jajka, olej i masła orzechowe.

KROK 2: Całą masę dokładnie zblenduj; powinna powstać rzadka masa. Jeśli masa będzie zbyt zbita, dodaj kilka łyżek wody. Kiedy powstanie gładka masa, dodaj resztę produktów i całość wymieszaj.

KROK 3: Przełóż masę do foremek (silikonowych lub zwykłych, wyłożonych papilotkami), połóż na wierzch każdej babeczki dowolny orzech i piecz w piekarniku nagrzanym do 180 stopni przez około 30-45 minut (do suchego patyczka).

Smacznego!

